



**SU GUÍA DE VERANO
PARA UNA**

Alimentación Saludable

SIN GASTAR DEMASIADO



Cómo ahorrar en alimentos saludables

No es necesario que gaste una fortuna para comer bien. Un poco de planificación y algunos conocimientos sobre el supermercado pueden ser de gran ayuda. Eso es todo lo que necesita para llenar su carrito con alimentos saludables y asequibles.

1. Planifique con anticipación. Kristi King es nutricionista registrada especializada en dietas (RDN) en el Texas Children's Hospital de Houston. Brindó este consejo: "Si planifica sus comidas y hace las compras con una lista, tendrá más probabilidades de obtener los productos que necesita, y nada más".

2. Primero diríjase a las tiendas de productos baratos. Asegúrese de ir primero a las tiendas locales de productos baratos (las "dollar stores"). Esto le permitirá tachar muchos de los productos de su lista a precios de oferta. Busque productos básicos, como especias, café, avena y pan de trigo integral. Y evite los refrigerios calóricos y los postres con azúcar. Algunas



\$ Consejo para ahorrar
Haga las compras en las tiendas que le permitan acumular cupones o usar más de un cupón por producto. Por ejemplo, en Dollar General y BJ's Wholesale Club.

de estas tiendas también ofrecen frutas y verduras frescas. Si es posible, abastézcase de frutas y vegetales a bajo costo.

3. Compre las frutas y verduras frescas que (realmente) consumirá. Las frutas y verduras enteras suelen ser menos costosas que las prelavadas y precortadas. Pero si odia cortar y picar alimentos, es posible que valga la pena gastar de más. "Si no consume frutas y vegetales enteros antes de que se echen a perder porque

le da trabajo prepararlos, está desperdiciando el dinero", expresa Jill Weisenberger, dietista registrada, autora de *Prediabetes: A Complete Guide*.

4. Elija frutas en distintas etapas de maduración. ¿Cuántas veces le sucedió que todas las bananas del racimo se echaron a perder al mismo tiempo? Para disfrutar las frutas durante toda la semana, compre una combinación de productos maduros, en maduración y en una etapa intermedia.

CONTINÚA



5. Considere comprar productos enlatados.

“Los vegetales enlatados se seleccionan y procesan en su estado nutricional óptimo”, indica King. Además, las carnes que no requieren refrigeración, como el atún en lata, pueden ser menos costosas que las frescas, y más fáciles de preparar. Busque las opciones “bajas en sodio” o “sin sal agregada”.

6. Compre los productos de los congeladores.

Los alimentos congelados, como los vegetales, las frutas y el pescado, son menos costosos que los frescos. Y tienen niveles similares de nutrientes. Además, las porciones de pescado vienen selladas de forma individual, por lo que puede sacar solo la cantidad que necesita.

7. Mire hacia arriba y hacia abajo.

Los productos que se encuentran a nivel de los ojos suelen ser más costosos que los que se almacenan más arriba o más abajo. Los artículos de la marca de la tienda menos costosos suelen encontrarse en los estantes inferiores.

8. Piense dos veces antes de comprar un producto en oferta.

Las ofertas por tiempo limitado y en las que se obtiene otro producto de regalo pueden hacernos comprar artículos que no estaban en la lista. “Piense si va a consumir el producto, especialmente, si lo hará antes de su fecha de vencimiento”, expresa King.

\$ Consejo para ahorrar

Comprar al por mayor le permite ahorrar a largo plazo si consume todos los productos. Enfóquese en los alimentos no perecederos (productos enlatados, arroz) y evite los frescos. “Antes de dirigirse a la fila de pago, revise su carrito”, indica Weisenberger. ¿Necesita todos los artículos? ¿Cada uno de ellos le hace bien y lo satisface? Si la respuesta es “no”, descártelo antes de pagar.

9. Haga un control final.

“Antes de dirigirse a la fila de pago, revise su carrito”, indica Weisenberger. ¿Necesita todos los artículos? ¿Cada uno de ellos le hace bien y lo satisface? Si la respuesta es “no”, descártelo antes de pagar.

10. ¿Cambió de opinión? Devuélvalo.

Muchas tiendas le brindan un reembolso total o le ofrecen crédito para otras compras. Visite el sitio web de la tienda para ver su política de devoluciones antes de ir.



Coma de manera sana fuera de casa

En verano, comemos afuera con más frecuencia. Pero las comidas fuera de casa suelen tener muchas calorías, y un alto contenido de azúcar y grasas no saludables. A continuación, le indicamos cómo comer saludable dondequiera que viaje.

En un restaurante de comida rápida

- Pida pollo o pescado grillados, en lugar de fritos. Los alimentos fritos tienen un alto contenido de grasa y sodio.
- Elija rodajas de manzana o yogur como guarnición, en lugar de papas fritas o aros de cebolla.

En una feria o un puesto de comida

- Busque refrigerios que den saciedad y sean ricos en fibra, como el maíz grillado, las palomitas de maíz o el maní.
- Evite las bebidas azucaradas. En su lugar, manténgase hidratado con agua o bebidas sin azúcar.

En una reunión al aire libre

- Llene la mitad del plato con guarniciones ricas en fibra, como frutas y ensaladas. Sirva las guarniciones con mayonesa, como la ensalada de papas, con una cuchara, en lugar de un cucharón.
- Elija un solo plato principal. Es decir, una hamburguesa o una salchicha caliente, no uno de cada uno.

En una heladería

- Elija una porción infantil.
- Agréguele frutas frescas; evite las que tengan almíbar, ya que tienen mucha azúcar agregada.

Cinco maneras de hacer que las frutas y los vegetales sean aún más saludables

Siga estos consejos para obtener la mayor cantidad de beneficios nutricionales de los alimentos durante todo el verano.

1

Consuma los alimentos pronto

“Las frutas y verduras comienzan a perder nutrientes poco después de la cosecha”, afirma Jill Weisenberger, dietista registrada de Yorktown, Virginia. Planifique consumir las frutas y los vegetales en un plazo de una semana a partir de la compra. Además, elija los productos cultivados en su localidad cada vez que sea posible. Cuanto más viaje el alimento, más tiempo hay para que se pierdan los nutrientes.

2

Olvídese del pelador

Cuando pela los pepinos, las manzanas y las peras, descarta nutrientes valiosos. Según Weisenberger, “La cáscara de estas frutas está repleta de fibra, vitaminas, minerales y mucho más”. Otros ejemplos de verduras de verano con cáscara rica en nutrientes son la berenjena, el calabacín y el zapallo de verano.

3

Consuma grasas saludables

Algunas vitaminas y componentes saludables son solubles en grasa. Esto significa que se absorben mejor cuando se consumen con un poco de grasa. Las grasas saludables de alimentos como las aceitunas, las semillas y los frutos secos también le dan mayor saciedad por más tiempo. Pruebe agregar nueces picadas a la ensalada o moje rodajas de manzana en mantequilla de maní.

4

No utilice agua caliente

¿Alguna vez notó que el agua se vuelve verde cuando hierve brócoli? Eso sucede porque las vitaminas y los minerales solubles en agua del brócoli se filtraron en el agua de cocción. Para evitar echar los nutrientes por el desagüe, no hierva los vegetales. En su lugar, cocínelos al vapor, saltéelos o gríllelos.

5

Juegue con el calor

El efecto del calor varía según los nutrientes. Cuando cocina coliflor, por ejemplo, el calor hace que algunos componentes antiinflamatorios sean más fáciles de absorber. Sin embargo, la cocción disminuye los niveles de los nutrientes sensibles al calor, como la vitamina C. Para obtener más beneficios, consuma una combinación de vegetales crudos y vegetales cocidos.

\$

Consejo para ahorrar

Los estadounidenses desperdician \$161 mil millones en comida cada año. Para no desperdiciar dinero, congele las frutas y los vegetales que no pueda consumir antes de que se echen a perder, y así podrá disfrutarlos más adelante.

Seis alimentos hidratantes de estación en este momento

Mantenerse hidratado es fundamental para conservar la salud general. ¿Sabía que, a través de los alimentos, obtenemos alrededor de un 20 % de agua? Afortunadamente, las frutas y los vegetales de verano tienen un alto contenido de agua. Además, las frutas y verduras de estación suelen ser menos costosas: dos excelentes motivos para abastecerse de estos alimentos.

FRUTA/ VERDURA	CONTENIDO DE AGUA	BENEFICIOS ADICIONALES
	95 POR CIENTO	Los tomates contienen luteína y zeaxantina, dos componentes que pueden ayudar a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas de la vista.
	93 POR CIENTO	Estos pimientos obtienen el color rojo de la capsantina, un pigmento rojo. Se demostró que este pigmento brinda beneficios que previenen el cáncer.
	93 POR CIENTO	La espinaca está llena de minerales, como el hierro y el calcio, y de vitamina K. Estos podrían ser importantes para mantener sano el corazón.
	92 POR CIENTO	El licopeno es el componente que le da color rojo a la sandía. Puede ayudar a bajar la presión sanguínea y, además, ofrece un poco de protección contra las quemaduras solares.
	87 POR CIENTO	Una naranja grande contiene más vitamina C que la cantidad que se debe consumir durante todo el día. La vitamina C es fundamental para que el sistema inmunitario funcione adecuadamente.
	86 POR CIENTO	Una taza de frambuesas contiene casi 10 gramos de fibra. Consumir más fibra le permite mantener un peso saludable y evitar el estreñimiento.



Cinco señales sutiles de deshidratación

La deshidratación no siempre resulta evidente. Sentir sed es una señal que la mayoría de las personas reconoce. A continuación, se enumeran otras señales de alerta que se deben tener en cuenta:

- 1. Boca, labios y ojos secos.**
- 2. Mareos.**
- 3. Cansancio sin motivo aparente.**
- 4. Orina amarilla oscura** (debería tener el aspecto de una limonada diluida).
- 5. Menos descansos para ir al baño de lo habitual.**



Cena de verano sin cocción

Nadie quiere estar cerca de la estufa caliente durante los días de pleno verano. Afortunadamente, usted no tiene que hacerlo. Tenga en cuenta esta cena sin cocción hecha con ingredientes asequibles. Con ella, puede obtener una comida saludable y casera, y sin someterse al calor.

Sándwich de ensalada de pollo y almendras

Una nueva versión de la clásica ensalada de pollo, con almendras fileteadas, uvas jugosas y un chorrito de vinagre. Si cambia la mayonesa por yogur griego, agregará proteína y, al mismo tiempo, la ensalada seguirá siendo cremosa y liviana.

PORCIONES: 4

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos

TIEMPO TOTAL: 15 minutos

- 2 latas de 8 oz de pechuga de pollo trozado en agua
- 1 taza de yogur griego con bajo contenido de grasa
- 2 cucharaditas de aceite vegetal o aceite de oliva
- 1 cucharadita de vinagre
- 1 taza de uvas cortadas por la mitad
- 1/4 taza de almendras fileteadas
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 2 cucharaditas de mostaza, divididas
- 8 rodajas de pan integral
- 8 trozos grandes de lechuga
- 1 tomate pequeño en rodajas

Enjuague y escurra el pollo para quitar el exceso de sodio. En un bol grande, mezcle el yogur, el aceite y el vinagre. Agregue el pollo, las uvas, las almendras, la sal y la pimienta. Revuelva suavemente para mezclar. Unte 1/2 cucharadita de mostaza en las 4 rodajas de pan y coloque 2 hojas de lechuga, rodajas de tomate y ensalada de pollo en cada una de ellas. Tape con las 4 rodajas de pan restantes y disfrute.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

441 calorías, 40 g de proteína, 35 g de carbohidrato, 6 g de fibra, 15 g de grasa (2 g de grasa saturada), 12 g de azúcar, 471 mg de sodio

Consulte la *Evidencia de cobertura* para obtener una descripción completa de los beneficios, las exclusiones, las limitaciones y las condiciones de cobertura del plan. Las características y la disponibilidad de los planes pueden variar según el área de servicio.

©2021 Aetna Inc. Y0001_NR_26574_2021_C

AVISO SOBRE LA NO DISCRIMINACIÓN

La discriminación es ilegal. El plan *Aetna Medicare Preferred (HMO DSNP)* cumple con las leyes de derechos civiles estatales y federales. El plan *Aetna Medicare Preferred (HMO DSNP)* no discrimina ilegalmente, excluye ni trata a las personas de manera diferente por motivos de sexo, raza, color, religión, ascendencia, nacionalidad, grupo étnico, edad, discapacidad mental, discapacidad física, enfermedad, información genética, estado civil, género, identidad de género u orientación sexual.

El plan *Aetna Medicare Preferred (HMO DSNP)* brinda lo siguiente:

- Asistencia y servicios gratuitos a personas con discapacidad para que puedan comunicarse mejor, como los siguientes:
 - ✓ Intérpretes del lenguaje de señas calificados.
 - ✓ Información escrita en otros formatos (en letra grande, en audio, en formatos electrónicos accesibles, etc.).
- Servicios de idiomas gratuitos a personas cuyo idioma primario no es el inglés, como los siguientes:
 - ✓ Intérpretes calificados.
 - ✓ Información escrita en otros idiomas.

Si necesita estos servicios, comuníquese con el plan *Aetna Medicare Preferred (HMO DSNP)* entre las 8 a. m. y las 8 p. m., los 7 días de la semana llamando al 18664091221. Si tiene dificultades de audición o de habla, llame al 711. De ser solicitado, este documento puede estar disponible en braille, letra grande, casete de audio o formato electrónico. Para obtener una copia en uno de estos formatos alternativos, llame o escriba al siguiente contacto:

Aetna Medicare Preferred Plan (HMO D-SNP)
Aetna Medicare, PO Box 7405, London, KY 40742
18664091221
[TTY:TDD: 711]
[Servicio retransmisión de comunicaciones de California, 711]

CÓMO PRESENTAR UNA QUEJA FORMAL

Si cree que el plan *Aetna Medicare Preferred (HMO DSNP)* no le ha brindado estos servicios o lo ha discriminado ilegalmente de alguna otra forma por motivos de sexo, raza, color, religión, ascendencia, nacionalidad, grupo étnico, edad, discapacidad mental, discapacidad física, enfermedad, información genética, estado civil, género, identidad de género u orientación sexual, puede presentar una queja formal a *Aetna Medicare Grievances*. Puede hacerlo por teléfono, por escrito, en persona o en formato electrónico:

- **Por teléfono:** Comuníquese con *Aetna Medicare Grievances* [entre las 8 a. m. y las 8 p. m., los 7 días de la semana.] al **18664091221**. Si tiene dificultades de audición o de habla, llame a la línea **[TTY/TDD 711]**.
- **Por escrito:** Complete la forma de quejas o envíe una carta a la siguiente dirección:
Aetna Medicare Grievances
PO Box 14834, Lexington, KY 40512
- **En persona:** Vaya al consultorio del médico o al plan *Aetna Medicare Preferred (HMO DSNP)* y diga que quiere presentar una queja formal.
- **En formato electrónico:** Visite el sitio web del plan *Aetna Medicare Preferred (HMO DSNP)* en **AetnaMedicare.com**.

OFICINA DE DERECHOS CIVILES DEL DEPARTAMENTO DE SERVICIOS DE CUIDADO DE LA SALUD DE CALIFORNIA

También puede presentar una queja sobre los derechos civiles a la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Servicios de Cuidado de la Salud de California, por teléfono, por escrito o en formato electrónico:

- **Por teléfono:** Llame al **916-440-7370**. Si tiene dificultades de audición o de habla, llame al **711 (servicio de retransmisión de comunicaciones)**.
- **Por escrito:** Complete la forma de quejas o envíe una carta a la siguiente dirección: **Deputy Director, Office of Civil Rights**
Department of Health Care Services
Office of Civil Rights
P.O. Box 997413, MS 0009
Sacramento, CA 95899-7413

Las formas de quejas se encuentran disponibles en http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx.

- **En formato electrónico:** Envíe un correo electrónico a CivilRights@dhcs.ca.gov.

OFICINA DE DERECHOS CIVILES DEL DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE LOS EE. UU.

Si cree que lo han discriminado por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, también puede presentar una queja sobre los derechos civiles a la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. por teléfono, por escrito o en formato electrónico:

- **Por teléfono:** Llame al **18003681019**. Si tiene dificultades de audición o de habla, llame a la línea **TTY/TDD: 1-800-537-7697**.
- **Por escrito:** Complete la forma de quejas o envíe una carta a la siguiente dirección:
U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

Las formas de quejas se encuentran disponibles en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

- **En formato electrónico:** Visite el portal para quejas de la Oficina de Derechos Civiles en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>.